

膵臓(すいぞう)について



膵臓は胃の裏側あたりにあり、「隠れた臓器」「沈黙の臓器」とも呼ばれ、病気が見つかりにくく、気づいたときには進行していることが多い臓器です。

近年、膵臓の病気が増加傾向にあります。早期発見により病気の進行を予防することが大切です。今回は膵臓についてご紹介します。

膵臓の働き



膵臓は**食べたものを分解する**作用のある「膵液」をつくります。膵液を十二指腸に分泌することにより食べ物を消化し、**栄養分の吸収を補助**しています。また、食べ物の消化では、炭水化物、脂肪やタンパク質を分解、消化して**栄養の調整**を行っています。

他にも、膵臓からは血糖値を上げる「グルカゴン」と、血糖値を下げる「インスリン」などのホルモンがでています。これらのホルモンによって、**血液中の糖分の調整**を行っています。

膵臓の病気

膵臓が悪くなると、腹痛や腰痛、食欲不振、体重減少、発熱、脂肪性の下痢などの症状が現れることがあります。代表的な病気は以下の2つです。



①急性膵炎・慢性膵炎

本来、膵液は食べ物を消化するのですが、この病気は膵液が膵臓を溶かしてしまい炎症を引き起こします。繰り返し炎症を起こすと膵臓が硬くなるような変化を起こし、働きが衰えてしまいます。急性膵炎では上腹部全体に激しい痛みがでます。慢性膵炎では上腹部や背中への痛み、下痢、倦怠感などの症状があります。また、インスリンの分泌低下を来し、糖尿病になることがあります。原因としてもっとも多いのが**多量飲酒**です。



②膵臓がん

膵臓にできる悪性腫瘍です。主な症状は腹痛や腹部違和感、食欲不振、体重減少などがありますが、特徴的な症状がないことから早期発見が難しいとされています。**喫煙や糖尿病、慢性膵炎**などが膵臓がんリスクと関連していると言われています。

膵臓の病気を予防する食生活



①バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえた食事を腹八分目にするのが大切です。特に脂肪や糖質の多い食事、辛いものなどの刺激の強い食事は避けるようにしましょう。

②節酒

お酒は適量を守り、週に1、2回休肝日を設けましょう。(お酒の適量：ビール500ml、日本酒1合などで女性はこの半分です。)

お酒の量を調整する「節酒」を長い間続けることが難しい人は、お酒を一滴も飲まない「断酒」を決意することが重要です。



※定期的に健康診断を受けましょう

膵臓が悪くなっても初期は症状が現れないことが多いため、定期的に健康診断を受けて、中性脂肪(基準値149mg/dL以下)や空腹時血糖(基準値99mg/dL以下)など、自分自身の状態をチェックしましょう。



参考：日本消化器病学会(健康づくり推進部 田巻 望 2023.11)